

Self-Compassion with Loneliness in Late Teens Who Are Migrating

Self-Compassion dengan Loneliness Pada Remaja Akhir yang Sedang Merantau

Reski Natalia Biring¹, Doddy Hendro Wibowo²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: ¹ reskinataliabiring@gmail.com, ² doddy.wibowo@uksw.edu

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel:</p> <p>Penyerahan 2023-11-27 Revisi 2024-02-02 Diterima 2024-02-28</p> <p>Keyword:</p> <p>Loneliness; late adolescents who are migrating; Self Compassion</p>	<p>Late adolescence is a time when individuals begin to prepare themselves to determine their future. For this reason, many teenagers choose to migrate for the sake of their desired future, but late teens often experience loneliness. To reduce feelings of loneliness, teenagers need to increase self compassion for themselves. This research aims to determine the relationship between self compassion and loneliness in late adolescents who are migrating. This study uses a quantitative approach. The number of samples in this study was 203 young people who were currently migrating, sampling using the quota sampling technique. The measuring instrument used in this research is the Self Compassion Scale (SCS). Loneliness scale version 3 (UCLA version 3). The data analysis technique used is the Pearson Product Moment correlation technique. The results of this study show a correlation coefficient of $r = -0.510$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$), which means there is a significant negative relationship between self compassion and loneliness in late adolescents who are migrating. This means that the higher the self compassion, the lower the level of loneliness experienced by teenagers who are migrating. Vice versa, the lower self compassion, the higher the level of loneliness experienced by teenagers who are migrating. The implication of this research is that late adolescents who are migrating are not immersed in feelings of loneliness and need to increase self compassion by carrying out activities according to their own desires or are popular which provide benefits for themselves and the people around them, to avoid feelings of loneliness.</p>
ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Masa remaja akhir merupakan masa dimana individu mulai mempersiapkan diri untuk menentukan masa depan. Oleh sebab itu banyak remaja memilih untuk merantau demi masa depan yang diinginkan, namun remaja akhir sering mengalami <i>loneliness</i>. Untuk mengurangi perasaan <i>loneliness</i> maka remaja perlu meningkatkan <i>self compassion</i> pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>self compassion</i> dengan <i>loneliness</i> pada remaja akhir yang sedang merantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 203 remaja akhir yang sedang merantau, pengambilan sampel pada menggunakan teknik <i>quota sampling</i>. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS). Skala <i>Loneliness scale version 3</i> (UCLA versi 3). Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik korelasi <i>Product Moment Pearson</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi $r = -0.510$ dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.01$) yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara <i>self compassion</i> dengan <i>loneliness</i> pada remaja akhir yang sedang merantau. Artinya, semakin tinggi <i>self compassion</i> maka semakin rendah tingkat <i>loneliness</i> yang dimiliki remaja yang sedang merantau. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah <i>self compassion</i> maka semakin tinggi tingkat <i>loneliness</i> yang dimiliki remaja yang sedang merantau. Implikasi dari penelitian ini, yaitu remaja akhir yang sedang merantau tidak terlarut dalam perasaan <i>loneliness</i> dan perlu meningkatkan <i>self compassion</i> dengan melakukan aktivitas sesuai dengan keinginan diri sendiri atau digemari yang memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang disekitar, sehingga terhindar dari perasaan <i>loneliness</i>.</p>	<p>Loneliness; Remaja Akhir sedang merantau; Self Compassion</p>
Copyright (c) 2024 Reski Natalia Biring & Doddy Hendro Wibowo	
Korespondensi:	
<p>Reski Natalia Biring Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Email: reskinataliabiring@gmail.com</p>	

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan pada fisik, psikis dan psikososial (Fitri & Langerya, 2020). Menurut Santrock (2003) masa remaja akhir berada di rentang usia 18-22 tahun. Remaja akhir merupakan masa dimana individu mempersiapkan diri dan mulai memikirkan tentang karir yang akan dijalankan di masa depan. Masa remaja akhir, individu mampu menyesuaikan diri terhadap norma yang berlaku di masyarakat dan menanggung tanggung jawab di masa depan (Fatmawaty, 2017). Beberapa remaja sudah memikirkan dan mempersiapkan karir mereka dengan memilih sekolah dengan akreditasi unggul serta jurusan yang sesuai dengan minat mereka dan pekerjaan yang sesuai, meskipun jarak sekolah pilihan mereka jauh dari rumah dan mengharuskan mereka hidup sendiri secara mandiri di perantauan demi melanjutkan pendidikan mereka (Marisa & Afriyeni, 2019).

Merantau adalah perpindahan dari kampung halaman ke kota lain atas dasar kemauan diri sendiri, dengan jangka waktu lama, guna untuk menuntut ilmu, bekerja, mencari pengalaman, namun suatu saat akan kembali ke kampung halaman. Menurut Santrock (2003) seorang perantau merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk menjadi orang yang lebih mandiri dan bertanggung jawab. Merantau merupakan hal yang wajar bagi seorang pelajar pekerja, namun bagi individu yang pertama kali merantau akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan akan mengalami *loneliness* (Pratiwi et al., 2019).

Loneliness dapat dialami oleh semua kalangan baik remaja maupun orang dewasa (Hidayati, 2015). Susanti (2019) mengatakan bahwa kelompok remaja dengan rentang usia 18-22 tahun paling sering mengalami *loneliness* sebanyak 48,3% dibandingkan dengan kelompok orang dewasa dengan rentang usia 72 tahun dengan rata-rata 38,6%. Anggraeni et al. (2021) mengatakan *loneliness* merupakan perasaan gagal dalam hubungan sosial sehingga menimbulkan perasaan tidak puas, hal tersebut menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan sulit untuk mengembangkan lingkungan pertemanan, oleh sebab itu *loneliness* sangat dihindari semua orang termasuk remaja (Susanti, 2019). Masa remaja akhir merupakan masa dimana individu akan mengalami emosi yang sulit dikendalikan sehingga membuat remaja cenderung temperamental dan dengan mudah mengalami *loneliness* (Lubis et al., 2021).

Remaja yang mengalami *loneliness* cenderung berperilaku negatif, menyendiri, agresif, malas melakukan aktivitas seperti belajar, sekolah, ataupun bekerja, selain itu individu yang mengalami *loneliness* cenderung sedih, kurang bergairah, merasa tidak dihargai dan menutup diri, sehingga individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain (Russell, 1996). Ausie dan Poerwandari (2021) mengatakan bahwa *loneliness* sangat perlu perhatian lebih, terkhusus dalam melakukan hubungan sosial dengan orang sekitar, jika individu tidak mampu mengendalikan perasaan kesepian dengan baik akan menyebabkan perasaan kesepian akut seperti melakukan

bunuh diri (Fitri & Langerya, 2020). Menurut survei kesehatan mental yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021 pada 5.211 responden, menunjukkan sebanyak 98% responden mengalami *loneliness* dalam sebulan terakhir (idntimes.com), hal tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan pendapat dan kurangnya kehangatan dalam melakukan interaksi sosial (Asmarany et al., 2019).

Loneliness yang dialami oleh remaja yang sedang merantau memberikan dampak negatif ketika melakukan interaksi dengan orang lain (Santrock, 2003). Pada remaja yang sedang merantau seringkali merasa frustrasi dan depresi ketika mengalami *loneliness*, hal tersebut memicu remaja untuk melakukan perilaku negatif, oleh sebab itu para remaja diharapkan untuk tidak berlarut-larut pada perasaan *loneliness* sehingga bebas dari gangguan mental (Deviana, 2017). Jika remaja secara terus-menerus mengalami *loneliness* akan berdampak buruk pada dirinya dan tidak akan menyelesaikan masalah (Susanti, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2023 terhadap empat remaja akhir yang sedang merantau, tiga orang diantaranya merupakan mahasiswa dan satu orang merupakan karyawan. Tiga orang tersebut mengatakan bahwa selama merantau mereka sering rindu dengan suasana rumah, kumpul dengan keluarga, saudara atau teman. Mereka tidak terbiasa dengan suasana kost yang sepi terutama ditinggalkan oleh teman kost, dan saat pada saat hari raya besar hanya merayakannya sendiri. Selain itu, saat mereka sedang berada di keramaian mereka tetap merasa kesepian. Hal tersebut merupakan faktor penyebab terjadinya *loneliness* dan dapat disimpulkan bahwa ketiga remaja tersebut mengalami *loneliness*. Namun, satu dari empat orang tersebut merasa bahwa selama merantau ia tidak pernah mengalami *loneliness*, hal itu terjadi karena ia selalu melakukan banyak aktivitas sehingga ia tidak pernah mengalami *loneliness*.

Loneliness terjadi disebabkan oleh adanya ketidakpuasan pada diri sendiri terhadap lingkungan sekitar sehingga mengakibatkan munculnya perilaku negatif (Fitri & Langerya, 2020). Oleh sebab itu sangat penting untuk mencintai dan mengasihi diri sendiri apa adanya. Mengasihi diri sendiri adalah cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi *loneliness*, hal tersebut dikenal dengan istilah *self compassion* (Lubis et al., 2021). *Self compassion* adalah proses untuk memahami keadaan tanpa memberikan pertimbangan pada penderitaan yang dialami, penerimaan diri terhadap kegagalan yang dialami merupakan bagian dari pengalaman umum pada manusia (Neff, 2003).

Self compassion merupakan bentuk dari kasih sayang pada diri sendiri, yang berarti bahwa dengan menerapkan *self compassion* individu akan mencintai dirinya sendiri dengan menciptakan harapan serta kebahagiaan dan menjauhkan diri dari penderitaan (Hidayati, 2018.). Ketika individu mengalami *self compassion*, individu tersebut akan menerima situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang fleksibel (Neff et al., 2016). Selain itu, *self compassion* mempermudah individu pada saat mengalami kesulitan dan membantu individu memandang suatu pengalaman dari segi perspektif yang sama di segala sisi (Pratiwi et al., 2019).

Self compassion yang tinggi akan membantu individu terlepas dari perasaan kesepian dan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, dengan demikian individu tidak melakukan kegiatan yang bersifat negatif seperti bunuh diri (Susanti, 2019). Remaja yang mempunyai *self compassion* mampu menerima situasi dan perasaan dengan baik, sebaliknya jika remaja tidak mampu menerima situasi mereka akan menerima perasaan negatif (Kawitri et al., 2019).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth Loades et al. (2020) menemukan hasil bahwa remaja kemungkinan besar akan mengalami *loneliness*. Hal tersebut disebabkan oleh kebiasaan yang dilakukan oleh remaja seperti membuang-buang waktu dan ketika terjadi proses peralihan situasi yang cepat akan menyebabkan perubahan suasana hati dan membuat individu merasakan penderitaan. *Loneliness* tidak hanya sekedar pemahaman mengenai situasi diri sendiri, namun berfokus pada perasaan kesepian meski berada pada situasi yang ramai (Tranggono et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Arsita (2019) terkait *self compassion* ditemukan hasil bahwa *self compassion* pada remaja berada di kategori cukup baik sebesar 68.47%, yang berarti remaja perlu meningkatkan *self compassion* agar terhindar dari perasaan *loneliness* pada saat merantau.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marisa dan Afriyeni (2019) menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau dengan kategori sedang. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Primashandy dan Surjaningrum (2021) menemukan bahwa *self compassion* berpengaruh signifikan terhadap *loneliness* mahasiswa di masa pandemi COVID-19 sebesar 26,4%. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness*. Pada penelitian sebelumnya, partisipan dalam penelitiannya kebanyakan menggunakan remaja awal dan mahasiswa, sedangkan penelitian ini partisipannya adalah remaja akhir dengan rentan usia 18-22 tahun, mahasiswa atau pekerja, dan sedang merantau.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja akhir yang sedang merantau. Peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat menambah pengetahuan akademik terutama dibidang psikologi sosial, serta menjadi referensi bagi remaja akhir untuk meningkatkan *self compassion* agar mampu mengatasi *loneliness* pada saat merantau.

Berdasarkan pemaparan diatas, terdapat perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja Akhir yang Sedang Merantau. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja akhir yang sedang merantau. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dimiliki remaja yang sedang merantau. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka

semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dimiliki remaja yang sedang merantau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional merupakan jenis penelitian dengan karakteristik hubungan korelasional antar dua variabel atau lebih, dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan korelasi antar variabel (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja akhir yang sedang merantau.

Partisipan penelitian ini merupakan remaja akhir berusia 18-22 tahun yang merupakan mahasiswa/i atau pekerja yang sedang merantau lebih dari 1 tahun. Adapun, jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 203 partisipan yang berasal dari beberapa provinsi di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *quota sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan cara menentukan terlebih dahulu banyaknya jumlah partisipan yang akan dilibatkan (Saifuddin, 2019).

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui *google form*. Penyebaran Kuesioner dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 sampai 24 Juni 2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self compassion* dan *loneliness*. Skala *self compassion* menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff (2003) kemudian diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Sugianto et al. (2020) dengan perhitungan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872. Alat ukur ini terdiri dari 26 item yang dibagi menjadi 13 item *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Sedangkan, skala *loneliness* menggunakan alat ukur *Loneliness scale version 3 (UCLA versi 3)* yang dikembangkan oleh Russel (1996) yang kemudian dimodifikasi oleh Putri (2020), dengan perhitungan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,856. Alat ukur ini terdiri dari 15 item yang dibagi atas 9 item *favorable* dan 6 item *unfavorable*.

Pada penelitian ini, uji daya diskriminasi aitem menggunakan *corrected item-total correlation*, dengan tolak ukur $\geq 0,25$ (Azwar, 2016). Untuk melakukan uji statistik, akan dilakukan menggunakan *Statistical Program Social Science (SPSS) version 25.0*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala *self compassion* dengan alat ukur *Self-Compassion Scale (SCS)* menghasilkan 23 item diterima yang awalnya 26 item hal ini menunjukkan terdapat 3 item gugur sehingga menyisakan 11 item *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*, nilai perhitungan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,854. Sedangkan, skala *loneliness* dengan alat ukur *Loneliness scale version 3 (UCLA versi 3)* menghasilkan 15 item diterima atas 9 item *favorable* dan 6 item *unfavorable*, nilai perhitungan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,880. Reliabilitas dapat dikatakan baik apabila koefisien reliabilitasnya semakin mendekati 1 (Azwar, 2016). Pada penelitian ini, analisis data untuk uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. *Self compassion* dan *loneliness* dapat dinyatakan memiliki hubungan apabila nilai signifikansinya $p < 0,05$. Sebelum melakukan uji korelasi dan uji asumsi (uji normalitas dan uji linieritas).

HASIL PENELITIAN

Partisipan penelitian ini merupakan remaja akhir berusia 18-22 tahun yang merupakan mahasiswa/i atau pekerja yang sedang merantau lebih dari 1 tahun. Adapun, jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 203 orang. Adapun data demografis partisipan pada penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Variabel	Kategori	Presentase	Jumlah Responden	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	24.6%	50	
	Perempuan	75.4%	153	
	Total	100%	203	
Usia	18 Tahun	5.4%	11	
	19 Tahun	6.4%	13	
	20 Tahun	16.7%	34	
	21 tahun	32%	65	
	22 Tahun	39.4%	80	
		Total	100%	203
	Status	Mahasiswa	88.2%	179
Pekerja		11.8%	24	
Total		100%	203	
Daerah Asal	Sulawesi Tenggara	11.3%	23	
	Sulawesi Selatan	20,7%	42	
	Sulawesi Barat	4.4%	9	
	Sulawesi Tengah	6.4%	13	
	Sulawesi Utara	4.9%	10	
	Jawa Tengah	13.8%	28	
	Jawa Barat	3.4%	7	
	Jawa Timur	2.5%	5	
	Bali	5.4%	11	
	Banten	1.5%	3	
	Jakarta	1.5%	3	
	Riau	1%	2	
	Maluku	4.4%	9	
	Lampung	0.5%	1	
	Papua	2.5%	5	
	NTT	6.4%	13	
	NTB	1%	2	
Kalimantan Tengah	Kalimantan Timur	1%	2	
	Kalimantan Barat	0.5%	1	
	Sumatera Utara	4.9%	10	
Sumatera Selatan	1%	2		
	Total	100%	203	
Lama	≥ 1 Tahun	30.5%	62	
Merantau	≥ 3 Tahun	51.7%	105	

≥ 5 Tahun	17.7%	36
Total	100%	203

Berdasarkan tabel 1. Mengenai data demografis partisipan, dapat disimpulkan perempuan mendominasi dalam penelitian ini sebanyak 153 partisipan dengan persentase 75.4%, didominasi oleh remaja usia 22 tahun sebanyak 80 partisipan dengan persentase 39.4%, dan didominasi oleh mahasiswa sebanyak 179 partisipan dengan persentase 88.2%. Partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh remaja akhir yang sedang merantau yang berasal dari provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 42 partisipan dengan persentase 20.7%, dengan lama rantau didominasi ≥ 3 Tahun sebanyak 105 partisipan dengan persentase 51.7%.

Tabel 2. Kategorisasi Self Compassion

Interval	Kategori	Mean	N	Persentase
53 < x	Rendah		19	9.4%
53 ≤ x ≤ 71	Sedang	64.20	132	65%
71 ≤ x	Tinggi		52	25.6%
Jumlah			203	100%
Min = 35 Max = 89 SD = 9				

Berdasarkan kategorisasi *self compassion* pada tabel 2. dapat disimpulkan sebanyak 132 partisipan memiliki skor *self compassion* antara 53 hingga 71, artinya sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* dengan kategori sedang.

Tabel 3. Kategoriaisasi Loneliness

Interval	Kategori	Mean	N	Persentase
29.7 < x	Rendah		46	22.7%
29.7 ≤ x ≤ 42.3	Sedang	34.89	114	56.2%
42.3 ≤ x	Tinggi		43	21.2%
Jumlah			203	100%
Min = 17 Max = 55 SD = 6,3				

Berdasarkan kategorisasi *loneliness* pada tabel 3. dapat disimpulkan sebanyak 114 partisipan memiliki skor *loneliness* antara 29.7 hingga 42.3, artinya sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *loneliness* dengan kategori sedang.

Hasil Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memperoleh hasil 0.045 dengan nilai signifikansi 0.200 ($p > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berdistribusi normal. Pada variabel *loneliness* memperoleh nilai 0.052 dengan nilai signifikansi 0.200 ($p > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* berdistribusi normal. Dan berdasarkan hasil uji linieritas menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *self compassion* dan *loneliness* memiliki hubungan linier yaitu 1.490 ($\text{sig}=0.039$).

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
Self Compassion – Loneliness	-0.510	0.000	Hubungan Negatif Signifikan

Berdasarkan tabel 4. Uji asumsi antar kedua variabel yaitu *self compassion* dan *loneliness* memiliki hubungan negatif signifikan dengan nilai *pearson's correlation* sebesar $r = -0.510$ dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.01$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang sedang merantau dengan nilai $r = -0.510$ ($\text{sig} = 0.000$). Artinya semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dimiliki remaja yang sedang merantau. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *self compassion*, maka semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dimiliki remaja yang sedang merantau. Hal tersebut, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Langerya (2020) dan Hadianti et al. (2020) menyatakan adanya hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness*. Lyon (2015) mengatakan *self compassion* merupakan prediktor dan mampu mengatasi perasaan *loneliness*. Remaja akhir yang sedang merantau akan merasakan perasaan *loneliness*, untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan *self compassion* yang tinggi. *Self compassion* yang tinggi akan membantu remaja dalam menerima serta memahami lingkungan baru, tidak menghakimi diri sendiri.

Pada dasarnya, remaja yang sedang merantau akan mengalami *loneliness*, hal tersebut disebabkan ketidakmampuan dalam menghadapi lingkungan baru sehingga mengakibatkan munculnya pikiran dan perasaan negatif. Menurut Junaidin et al. (2022) perasaan *loneliness* terjadi pada saat individu tidak memiliki hubungan saat melakukan interaksi sehingga memicu munculnya perasaan ditinggalkan, bosan dan cemas. Untuk mengurangi terjadinya *loneliness* diperlukan *self compassion*, menurut Neff (2003) terdapat tiga dari aspek *self compassion* mampu menurunkan perasaan *loneliness* pada diri individu. Pada aspek pertama yaitu *self-kindness*, remaja mampu menerima serta memahami kepribadiannya, berperilaku hangat dan lembut pada dirinya sendiri, dan mampu memberikan dukungan positif pada dirinya sendiri. Dengan demikian, akan membantu mengurangi munculnya perasaan *loneliness*. Aspek kedua yaitu *common humanity*, remaja mampu mengatasi situasi, kesulitan, serta penderitaan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan dan hal yang wajar dialami setiap orang terutama pada saat merantau. Aspek yang ketiga yaitu *mindfulness*, remaja mampu menerima dan menjalani masa-masa sulitnya tanpa harus menyalahkan dirinya sendiri. Hidayati (2018) menyatakan bahwa peningkatan aspek *self compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* pada diri individu mampu

meningkatkan rasa bahagia, optimisme dan terhindar dari rasa terpuruk saat mengalami situasi merantau.

Berdasarkan sumbangan efektivitas antara *self compassion* dengan *loneliness* memberikan pengaruh sebesar 26.01 %, sementara sisanya 73.99 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor lainnya yaitu faktor situasional, seperti yang terjadi ketika sedang merantau adalah perpisahan. Perpisahan merupakan tindakan yang mengharuskan individu meninggalkan dan berpisah dengan orang lain, tempat, dan lingkungan sehari-hari (Nasution, 2022). Situasi tersebut memicu terjadinya perasaan *loneliness*. Oleh sebab itu, sangat penting bagi remaja akhir yang sedang merantau untuk mengembangkan *self compassion*, dengan demikian remaja mampu berpikir secara objektif ketika mengalami penderitaan (Neff, 2003).

Berdasarkan jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 203 partisipan, diketahui sebanyak 132 partisipan (65%) remaja akhir yang sedang merantau memiliki tingkat *self compassion* dengan katogori sedang, arti sebanyak 132 partisipan cukup memahami dirinya sendiri, cukup mencintai dirinya sendiri, cukup memahami situasi sekitar. Sedangkan sebanyak 114 partisipan (56.2%) remaja akhir yang sedang merantau memiliki tingkat *loneliness* dengan kategori sedang, berarti sebanyak 114 partisipan cukup kesepian dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan diatas, implikasi dari penelitian ini yaitu remaja akhir yang sedang merantau tidak terlarut dalam perasaan *loneliness* dan perlu meningkatkan *self compassion* dengan melakukan aktivitas sesuai dengan keinginan diri sendiri atau digemari yang memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang disekitar, sehingga terhindar dari perasaan *loneliness*. Maka dari itu remaja perlu meningkatkan *self-compassion* dan mencintai diri sendiri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja akhir yang sedang merantau. Artinya, semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat *loneliness*, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dimiliki oleh remaja akhir yang sedang merantau. Hal ini dapat dilihat dari sumbangan efektivitas antara *self compassion* dengan *loneliness* memberikan pengaruh sebesar 26.01 %, sementara sisanya 73.99 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *self compassion* dengan kategori sedang, dan sebagian besar partisipan memiliki tingkat *loneliness* dengan kategori sedang. Adapun beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yaitu bagi remaja akhir yang sedang merantau diharapkan dengan adanya penelitian ini mendorong mereka untuk mempertahankan serta meningkatkan *self compassion* agar meminimalisir perasaan *loneliness*. Selain itu, disarankan untuk saling memberi dukungan sosial kepada teman atau rekan yang sedang merantau dan saling membantu dalam memecahkan masalah yang dihadapi agar tidak merasakan penderitaan seorang diri. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan

untuk mengganti variabel X untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya *loneliness* pada remaja yang sedang merantau, misalnya dengan mengganti dengan dukungan sosial atau dukungan teman sebaya, dan pola asuh. Selain itu, peneliti selanjutnya perlu memperhatikan karakteristik partisipan dan teknik sampling yang akan digunakan, hal ini dikarenakan peneliti mengalami kesulitan dalam mencari partisipan yang banyak dikarenakan teknik sampling yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, W., Meiyuntariningsih, T. (2021). Hubungan Loneliness dan Kontrol Diri dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja. *PSIKOVIDYA*, 25(2), 99-108. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v25i2.106>
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan loneliness dan problematic internet use remaja pengguna sosial media. *Sebatik*, 23(2), 387-391. <https://jurnal.wicida.ac.id/index.php/sebatik/article/view/787>
- Ausie, R. K., & Poerwandari, K. (2021). The Role of loneliness and self-compassion as predictors of depressive symptoms in college students. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 178-186.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Deviana, N. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Elizabeth Loades, M., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., Niamh McManus, M., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59 (11), 1218-1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2). <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fitri, E. D., Langerya, R. G. (2020). Hubungan Self-Compassion dengan Kesepian pada Remaja di Boarding School. In *Journal of Elementary Education*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i2.829>
- Hadianti, T., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness Pada Remaja di Panti Asuhan Al-Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 508-511. <https://doi.org/10.29313/v6i2.23576>
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang "Self Compassion" Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*.
- Junaidin, J., Mufidah, K., Mustafa, K., Solihin, S., Latief, N. S. A., & Atmasari, A. (2022). Hubungan Antara Loneliness Dengan Meaning In Life Pada Mahasiswi Rantau. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1318-1324. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.4815>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76-83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Lyon, T. A. (2015). "Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection" (2015). *Selected Honors Theses*. 37. <https://firescholars.seu.edu/honors/37>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Nasution, N. B. (2022). Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/152988603901298863>
- Neff, K. D., Seppälä, E., Brown, K. W., & Leary, M. R. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 189-203.
- Pratiwi, D., Hayati Dahlan, T., & Fessia Damaianti, L. (2019). Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97
- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1237-1245. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Putri, Q. A. S. (2020). Hubungan Self-Compassion dan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Lubis, I. R., Mauna, M., Zakiah, E., Krisnaputra, D., & Sukmana, C. P. H. (2021). Pengaruh Tipe Kepribadian Big Five Personality dan Self-compassion terhadap Loneliness pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Journal Psikogenesis*, 9(1), 70-80. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i1.1573>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66:1, 20-40, DOI: [10.1207/s15327752jpa6601_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Saifuddin, A. (2019). Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi (Edisi Pertama). Jakarta: Prenadamedia
- Santröck, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto & Saragih. Jakarta: Erlangga
- Susanti, A. (2019). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *PSIKODIMENSIA*, 19(1), 122. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203-209. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1958>
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. In *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8(2), 125-135.